KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft



Vortrag für schwangere Frauen (& Partner)

Di 10.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Wieviel soll ich jetzt essen? Wie sieht eine gesunde Gewichtsentwicklung aus? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?
Vor und während der Schwangerschaft treten viele Fragen bei der werdenden Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern zusätzlich. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils vor und während der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

weiterer Termin:
Di. 06.10.26 um 18.30 Uhr - 20 Uhr

Weitere Infos unter:
https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie/264792/index.php

Ort
Online, via WebEx

Mitveranstalter
AELF Töging

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Kosten
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
0151/10486315 (Liebl-Gschwind Tanja)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-16 10:19:05

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de